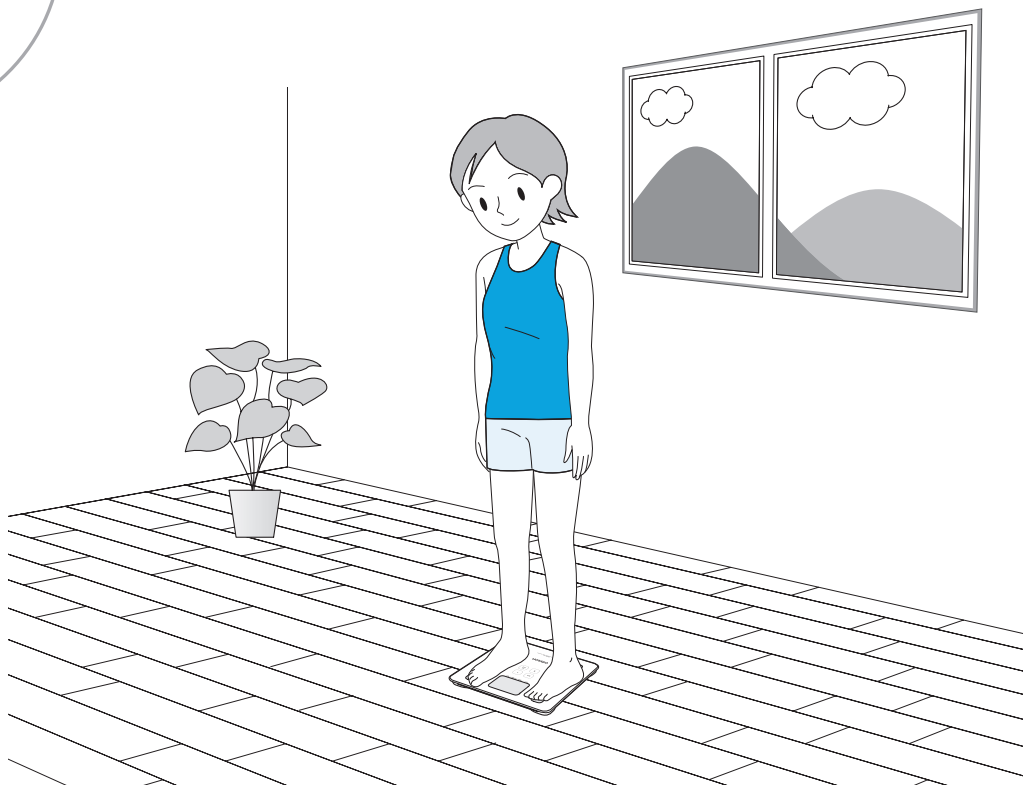


OMRON

使用說明書

歐姆龍 體重體脂肪計

HBF-222T



- 非常感謝您購買歐姆龍產品。
- 使用前請務必詳閱本使用說明書，以確保您安全正確使用本產品。
- 使用產品時請務必把本書放在手邊。
- 本使用說明書所載的圖像僅供參考。

All for Healthcare

2885806-4B

前言



安全注意事項	4
檢查各項配件	6
各部位名稱	7
安裝電池／更換電池	9
進行初始設定	11
用行動裝置設定	11
用主機設定	12
登錄使用者資料	14

測量



如何正確測量	16
測量體重體組成	18

主要功能



支援「OMRON
connect」應用程式
(👉 P11)



站上去立即測量的
STEP ON功能&自動
辨識 (👉 P18)



100g 單位測量能
更了解身體變化
(👉 P18)



*在行動裝置上
顯示

資料傳輸能輕鬆掌握
體組成變化
(👉 P21)

查看記錄



用行動裝置查看記錄 21

必要時

選擇使用者號碼後測量.....	22
不保存資料做測量.....	23
只測量體重	25
變更／刪除使用者資料.....	26
刪除傳輸設定	28
收納與清潔	29
疑似故障時	30
測量Q&A	33
產品規格	35

體組成小百科

測量原理與特徵	37
體組成的指標.....	38

前言

測量




查看記錄

必要時

體組成小百科

- 使用前請務必詳讀。
- 本手冊是為了安全、正確地使用本產品，並防止對使用者、與其他人造成危害及財產損失於未然。

警告、注意事項相關

 危險	操作錯誤時，會造成人員死亡或重傷。
 警告	操作錯誤時會產生危險，會造成人員死亡或重傷。
 注意	操作錯誤時，會造成人員受傷或財物損失*。

* 財物損失係指住宅、居家用品、家畜與寵物等相關財物損失。

危險

絕對不得與下列醫療儀器同時使用。

- 心律調節器等植入型醫療儀器
- 人工心肺等維持生命用醫療儀器
- 心電儀等穿戴式醫療儀器
- ▶ 否則可能造成醫療用電子機器錯誤運作而嚴重影響生命安全。

警告

- 請存放在嬰幼兒無法拿取之處。
▶ 否則嬰幼兒可能會吞下電池等細小零件，造成窒息或是其他傷害。
- 請勿在飛機上與醫院等禁止無線通訊連線的場所使用。
▶ 否則可能造成危險或是錯誤運作。
- 請勿作出讓主機摔落、傾倒，或讓東西掉落在主機上等會對主機造成強烈衝擊的行為。
- 請勿用力跳到主機上，或是在主機上面跳躍，站在主機邊緣。
- 請避免在身體或地板未乾等容易滑倒的狀況下使用。
- 請避免在剛洗完澡，身體或手腳未乾的情形下進行測量。
▶ 以免因為衝擊，造成玻璃破裂或人員跌倒受傷的狀況。
▶ 若主機故障、可能無法正確測量。
- 行動不便的人士，請勿任其獨自使用。
▶ 以免因跌倒而受傷。

注意

- 請勿擅自進行瘦身或運動療法。
▶ 由於可能會對健康造成損害，請在醫師或專家的指導下進行。
- 測量中請勿在主機附近使用手機或行動裝置。
▶ 可能會讓主機運作錯誤。

注意

- 測量時請赤腳站在主機上。
 - ▶ 以免因滑倒而受傷，或是導致無法進行正確測量。
- 請勿擅自拆解、修理、改造主機。
 - ▶ 以免導致主機受傷或造成故障。
- 請勿在指定以外的場所或條件下存放、使用。
 - ▶ 否則將無法正確測量。
- 請勿用於商業用途（例如醫院）。
 - ▶ 本產品符合家庭用測量儀器的基準。不具備商業用途所需的功能。
- 傳輸中請勿更換主機電池。
 - ▶ 可能會造成故障或資料毀損。
- 若電池液流進眼睛裡請勿坐視不管。須立刻用大量清水沖洗眼睛，並遵從醫師指示。
- 請對準 \oplus \ominus 極，正確裝入電池。
- 請勿使用指定以外的電池。
- 請勿混用新電池和舊電池。
- 請勿混用不同廠商或款式的電池。
- 請勿將電池丟棄至火中。
- 電池電量用盡或長期間（3個月以上）未使用時，請將電池取出。
- 請勿使用過期的電池。
 - ▶ 否則可能造成人員受傷或主機故障。

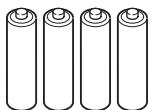
請確認以下物品是否齊全。

主機




試用電池（4號鹼性電池 4顆）

- 隨附電池僅供試用。有可能可供測量的次數較少。

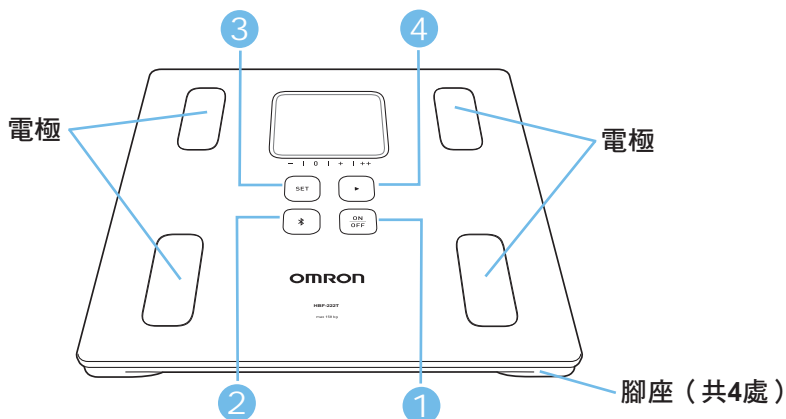


使用說明書

注意事項

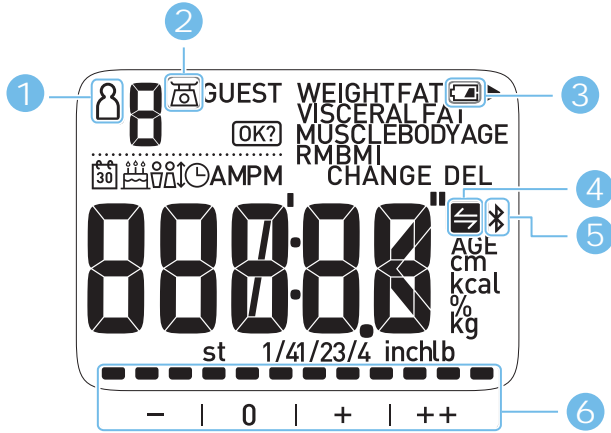
- 內容物缺漏時，請洽歐姆龍客服中心。
（ 封底裏）

主機（正面）



1		<p>〔ON/OFF〕觸控按鍵</p> <ul style="list-style-type: none"> • 電源ON… 輕觸 • 電源OFF … 長按
2		<p>〔藍牙〕觸控按鍵</p> <ul style="list-style-type: none"> • 手動傳輸資料… 輕觸 • 登錄至行動裝置（配對）… 長按 <p>※ 電源OFF時也可進行操作。</p>
3		<p>〔SET〕觸控按鍵</p> <ul style="list-style-type: none"> • 確定數值… 輕觸
4		<p>〔前進〕觸控按鍵</p> <ul style="list-style-type: none"> • 前進… 輕觸 • 快轉… 長按（設定日期、身高等情況時使用。） <p>確認測量結果、選擇使用者號碼或設定個人資料時使用。</p>

螢幕

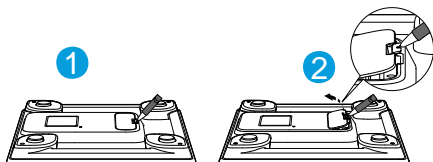
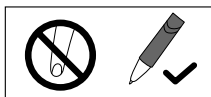


1		使用者號碼顯示符號 使用者號碼顯示時亮燈。
2		體重符號 僅測量體重時亮燈。
3		電池符號 當需要準備更換電池時閃爍。
		電量不足符號 當需要更換電池時亮燈。
4		傳輸提醒符號 當未傳送的測量記錄過多時閃爍或亮燈。
5		藍牙符號 正在傳送測量記錄時亮燈。
6		體脂肪率判定、骨格肌率判定、BMI判定為4段顯示（-/0/+/++）； 低/標準/偏高/高 內臟脂肪基準判定為3段 （0/+/++）顯示。（ P38） 標準/高/偏高

- 本機使用4號鹼性電池。請勿使用錳乾電池或充電電池，否則將造成使用次數大幅減少或主機運作錯誤。

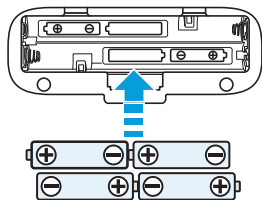
1 將主機翻至背面，拆下電池蓋

可使用原子筆等尖硬物體協助拆卸。



2 依圖示安裝電池

- 有彈簧的地方是⊖極。





3 關上電池蓋

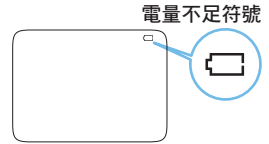
關於電池壽命

- 可供約6個月的測量之用。（上述建議值乃依使用4號鹼性電池、1天測量4次並傳輸4次資料之本公司試驗條件而定）
 - 隨附電池僅供試用。隨附電池的使用壽命可能較短。

關於電池更換

-  符號亮燈時，表示電池電量將消耗殆盡。


- 請將所有電池同時換新（且需為同型電池）。
- 當電池剩餘電量減少， 符號將會閃爍。請準備好新的電池。



- 請先切斷電源，再更換電池。

- 即使更換電池，主機仍會記憶使用者資料和尚未傳輸的測量紀錄。
- 換下的舊電池，請遵照居住地政府規定處置。

- 更換電池後，請重新進行初始設定。（ P11）

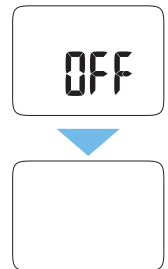
- 使用者如果曾在「OMRON connect」應用程式中登錄裝置，只需觸點  與「OMRON connect」應用程式進行傳輸，就可自動完成初始設定。

關於電源OFF

-  按鍵長按2秒以上，就會顯示「OFF」，切斷電源。

- 下列情況將自動切斷電源。

- 顯示「Err」時（約10秒後）
- 顯示「0.0kg」，且持續約1分鐘未操作時
- 其他情況下，持續約3分鐘未操作時
例如：「設定時間等情況」、「登錄使用者資料時」、「確認測量結果時」等。



進行初始設定

- 第一次使用前或更換電池後，請先進行初始設定。
- 初始設定的設定方法有2種。可用行動裝置設定，也可在主機進行設定。請擇一執行。
- 請將本產品放置在堅硬平坦的地面進行初始設定。
設定日期和時間后「CAL」閃爍，主機開始「歸零修正」。請不要觸摸主機，安靜等待至電源自動關閉。



用行動裝置設定

- 1台行動裝置（如手機）可管理1位使用者的資料。

1 從行動裝置的「設定」將藍牙「開啟」

2 安裝「OMRON connect」應用程式至行動裝置

- 下列A、B 任一種方法均可安裝應用程式

A 進入歐姆龍網站



<http://www.omronconnect.com/setup/>

QR Code

B 在「App Store」或「Google Play」中搜尋



3 開啟「OMRON connect」應用程式，登錄本產品

4 依照「OMRON connect」應用程式畫面顯示來操作

注意事項

- 如果使用「OMRON connect」以外的應用程式，資料可能無法正確傳輸。
- 詳情請參照您使用的應用程式隨附的使用方式及使用指南。




用主機設定




若未持有行動裝置，請在主機上進行設定。

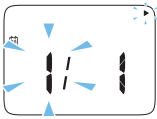


1 觸點 按鍵開啟電源




- 電源開啟後，西元年份「2017」會閃爍。




2 設定日期與時間

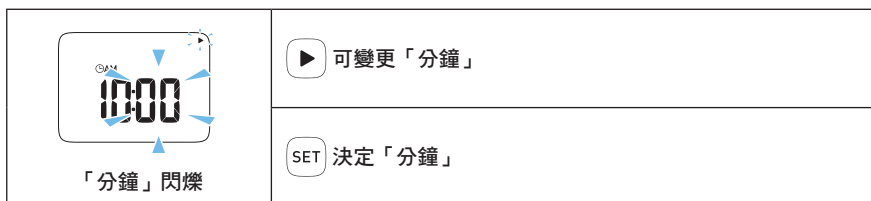
-  按下後可選擇日期與時間， 按下後決定選項。
- 長按  按鍵可快轉。達到設定上限後，將返回最前面。

 「西元年份」閃爍	按  變更「年份」
	按  決定「年份」

 「月份」閃爍	按  變更「月份」
	按  決定「月份」


 「日期」閃爍	按  變更「日期」
	按  決定「日期」

 「小時」閃爍	 可變更「小時」
	 決定「小時」



- 「分鐘」決定後，螢幕將顯示設定的「年份、月日」、「時、分」，然後「[RL]」閃爍，隨即電源自動關閉。

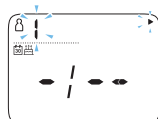
注意事項

- 如果設定過程中發生錯誤，請長按  按鍵2秒以上切斷電源，再由步驟1開始重新操作。
- 設定過程中若持續3分鐘未操作，將自動切斷電源。請由步驟1重新進行操作。
- 如果要修改已設定的日期、時間，請將電池移除約20秒後，重新裝入電池，並由步驟1重新開始操作。



- 測量體組成之前，需先登錄使用者資料。本產品最多可供4組使用者資料進行登錄。
- 也可在「OMRON connect」應用程式中登錄。（詳見 P11）

1 觸點 按鍵開啟電源


- 開啟電源後，使用者號碼「1」會閃爍，顯示「出生年月日（- / - -）」。




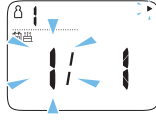







2 選擇使用者號碼

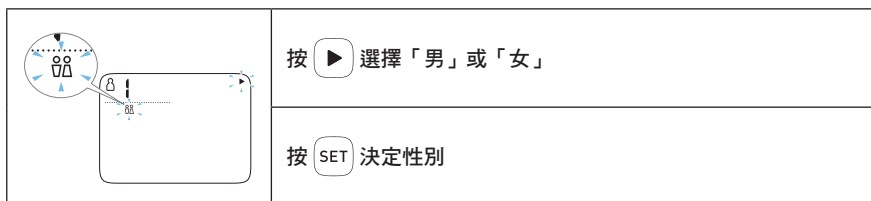
- 按下  選擇欲登錄的使用者號碼，按下  決定。

3 設定出生年月日

- 長按  按鍵可快轉。達到設定上限後，將返回最前面。

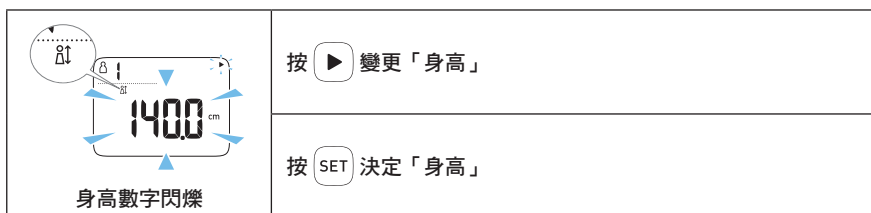
 <p>「西元年份」閃爍</p>	<p>按  變更「年份」</p> <hr/> <p>按  決定「年份」</p>
 <p>「月份」閃爍</p>	<p>按  變更「月份」</p> <hr/> <p>按  決定「月份」</p>
 <p>「日期」閃爍</p>	<p>按  變更「日期」</p> <hr/> <p>按  決定「日期」</p>

4 設定性別




5 設定身高

- 長按  按鍵可快轉。達到設定上限後，將返回最前面。



- 決定「身高」後，螢幕將顯示設定的「出生年月日」、「性別、年齡」、「身高」，然後顯示「0.0kg」。

6 顯示「0.0kg」後，就可站上主機進行測量

- 將會自動辨識您的體重與體組成，資料將記錄於主機當中。（ P18）
- 稍待片刻，將會如下圖般顯示測量結果。



7 測量結果顯示後，請離開主機

- 至此，使用者資料完成登錄。

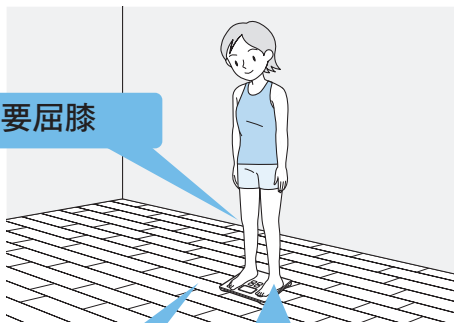
8 長按 按鍵 2 秒以上，切斷電源

- 如果要登錄其他使用者的資料，請由步驟1重新進行操作。

●請遵守下列事項，以利正確測量。

確認正確的測量方法

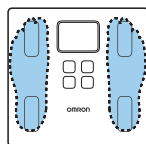
測量時不要屈膝



置於堅硬平坦的地面

置於榻榻米或柔軟地面，將無法進行正確測量。

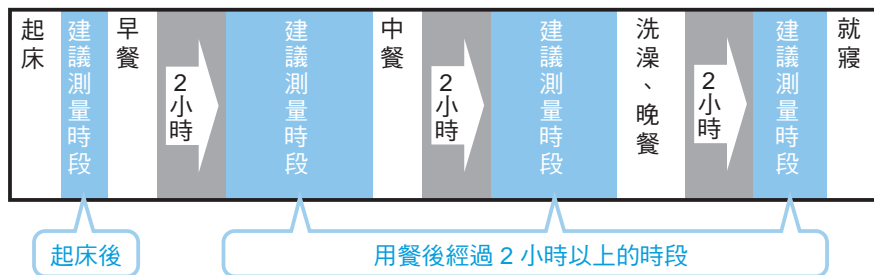
請赤腳直接站上主機靠近中央的位置



穿著襪子站上本機測量，將無法正確測量。
站上本機時，腳底應緊貼電極。

適於測量的時段、測量對象

- 下列時段適合進行測量。
 - 起床後、早餐前
 - 午餐前，且距離早餐用後2小時以上
 - 晚餐前，且距離中餐用後2小時以上
 - 就寢前，且距離晚餐用後2小時以上

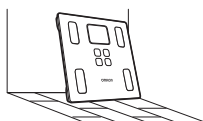


放置本產品

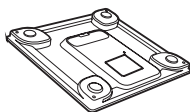
- 為保障未站上主機時的重量顯示為「0kg」，本產品將定期修正準確度。請選擇堅硬平坦的地面放置本產品。

如需執行「歸零修正」

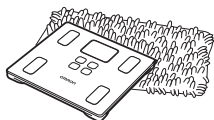
- 以下列狀況放置本機，將顯示不同於實際數值的體重值，故需進行「歸零修正」。



直立斜放



背面向上



主機置於其他物體上方



主機上方放置其他物體

執行「歸零修正」

1 將主機置於堅硬平坦的地面

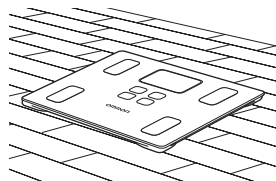
2 觸點 按鍵開啟電源

3 選擇使用者號碼或「 」（體重）

- 按下  選擇您的使用者號碼或是「 」（體重），按下  決定。


4 顯示「0.0kg」後，置於地面，長按 按鍵 2 秒以上切斷電源

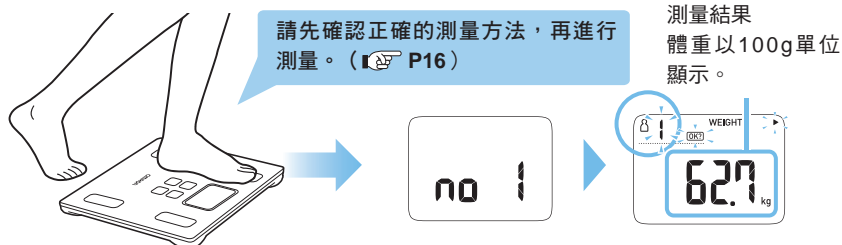
- 電源切斷後等待5秒以上，再重新進行測量。



- 站上主機後，電源開啟，並自動辨識使用者號碼進行測量。

1 電源OFF 狀態下站上主機








- 如果不是放置在堅硬平坦地面時，請執行「歸零修正」。
( P17)
- 站上主機時電源自動開啟，並顯示推測的使用者號碼及測量結果。



2 測量結果顯示後，請離開主機



3 確認推測的使用者號碼是否正確

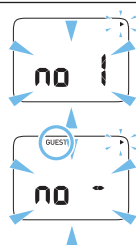
- 本產品依據體重及體組成自動推測使用者號碼。如果讓體型近似或體重相近的人進行測量，可能無法顯示正確的使用者號碼。

使用者號碼正確時	使用者號碼不正確時
<p>觸點  按鍵決定使用者號碼</p> <p>推測的使用者號碼</p>  <p>確定使用者號碼後，OK? 將消失。</p> 	<p>1 按下  選擇正確的使用者號碼</p> <p>推測的使用者號碼</p>   <p>2 觸點  按鍵決定使用者號碼</p>

- 如果選擇了錯誤的使用者編號，請按下  重新選擇。

■ 螢幕如果閃爍顯示「no 1」～「no 4」或顯示「來賓」，則無法登錄使用者資料。

- 按下  選擇欲登錄的使用者號碼，按下  決定並登錄使用者資料。(P14)



4 確認測量結果

- 結果將自動切換顯示。
- 確定使用者號碼後，按下  切換想要看的測量值。

	WEIGHT 顯示體重。
	FAT 判定結果顯示的同時，也將顯示體重中體脂肪重量所佔比例。
	VISCERAL FAT 判定結果顯示的同時，也將同時顯示包覆內臟的脂肪面積基準值。
	MUSCLE 判定結果顯示的同時，也將顯示體重中骨骼肌重量所佔比例。
	BODYAGE 顯示根據基礎代謝計算的身體年齡。 身體年齡比實際年齡大還是小，將作為綜合判斷的基準。

	<p>RM 顯示維持生命所需的能量。</p>
----------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------

	<p>BMI 顯示肥胖度的判定值。 理想的體重判定值為BMI「22」。</p>
-----------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------

* --- 的顯示部分，請視為判定基準。

以上圖畫面為例，體脂肪率判定：- 內臟脂肪基準判定：0 骨格肌率判定：++
BMI判定：0。（指標的詳情請參照  P38）

5 長按 按鍵 2 秒以上，切斷電源

- 若持續3分鐘未操作，將自動切斷電源。

- 本產品可透過資料傳輸，傳送測量記錄至行動裝置。資料傳輸後，可在行動裝置上輕鬆查看體重與體組成。
- 需安裝「OMRON connect」應用程式至行動裝置。（☞ P11）

體重與體組成測量完畢後，操作「OMRON connect」應用程式傳送測量記錄



注意事項

- 主機上不會顯示測量記錄。請在行動裝置上查看。

必要時
1

選擇使用者號碼後測量

●測量時如果經常發生無法顯示您的使用者號碼的狀況，請依下列步驟選擇使用者號碼進行測量。

1 觸點 按鍵開啟電源

• 電源開啟後，使用者號碼「1」會閃爍。

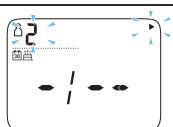


2 選擇使用者號碼

按下  選擇您的使用者號碼。

如果顯示「出生年月日 (- / - -)」...

- 表示選擇的使用者號碼並未登錄使用者資料。
- 請登錄使用者資料。( P14)



3 觸點 按鍵決定使用者號碼

• 螢幕顯示「0.0kg」。

4 顯示「0.0kg」後，站上主機進行測量



5 確認測量結果後，長按 按鍵2秒以上切斷電源

• 若持續3分鐘未操作，將自動切斷電源。

必要時
2

不保存資料做測量

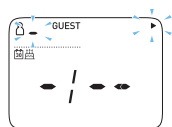
- 如果不想記錄測量結果，請選擇來賓模式並設定「出生年月日」、「性別」、「身高」後，進行測量。

1 觸點 按鍵開啟電源

- 電源開啟後，使用者號碼「1」會閃爍。






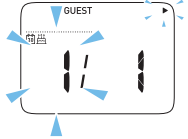


2 按下 選擇來賓「1」， 觸點 後確定

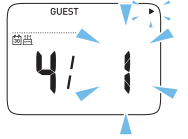




3 設定出生年月日

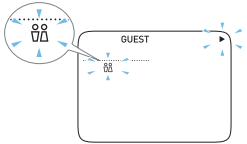




- 長按  按鍵可快轉。達到設定上限後，將返回最前面。

 <p>「西元年份」閃爍</p>	按  變更「年份」
	按  決定「年份」


 <p>「月份」閃爍</p>	按  變更「月份」
	按  決定「月份」

 <p>「日期」閃爍</p>	按  變更「日期」
	按  決定「日期」

4 設定性別

	按  選擇  (男) 或  (女)
	按  決定性別

5 設定身高

- 長按  按鍵可快轉。達到設定上限後，將返回最前面。


	按  變更  (身高)
	按  決定身高

- 決定「身高」後，螢幕將顯示設定的「出生年月日」、「性別、年齡」、「身高」，然後顯示「0.0kg」。

6 顯示「0.0kg」後，站上主機進行測量

請先確認正確的測量方法，再進行測量。( P16)



The diagram illustrates the measurement process. It starts with a scale display showing '0.0 kg'. An arrow points to a person standing on the scale. Another arrow points to a scale display showing '62.7 kg'. A blue callout box above the person on the scale contains the text: '請先確認正確的測量方法，再進行測量。( P16)'.

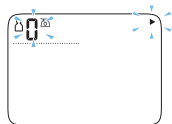
7 確認測量結果後，長按 按鍵 2 秒以上切斷電源

- 若持續3分鐘未操作，將自動切斷電源。

● 只測量體重時，測量結果不會儲存在主機內。


1 觸點 按鍵開啟電源

• 電源開啟後，使用者號碼「1」會閃爍。



2 按下 選擇「0.0」（體重），

觸點 後決定

• 每次觸點 ，將依「0.1」→「0.2」→「0.3」→「0.4」→「來賓(0.)」→「0.0」（體重）→「0.1」…的順序循環切換。

3 顯示「0.0kg」後，站上主機進行測量



4 確認測量結果後，長按 按鍵 2 秒以上切斷電源

• 若持續3分鐘未操作，將自動切斷電源。

必要時
4

變更／刪除使用者資料

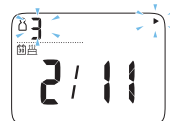
1 觸點 按鍵開啟電源


- 電源開啟後，使用者號碼「1」會閃爍。

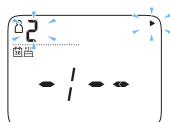


2 選擇使用者號碼

- 按下  選擇欲變更的使用者號碼。

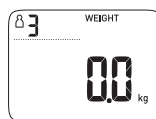


如果顯示「出生年月日 (- / - -)」...
表示選擇的使用者號碼並未登錄使用者資料。
請登錄使用者資料。( P14)



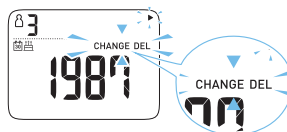
3 觸點 按鍵決定使用者號碼

- 「▶」將消失，隨即顯示「0.0kg」




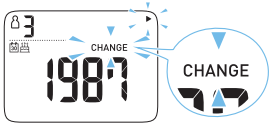









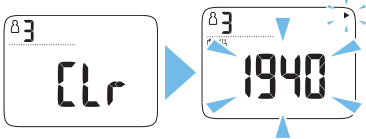
4 再次觸點

- 「CHANGE」「DEL」將閃爍。



5 選擇變更或刪除使用者資料

- 變更使用者資料並不會變更／刪除未傳送的測量記錄。如要使用其他人的使用者編號，請勿選擇變更，直接刪除後重新登錄使用者號碼。(☞ P14)

變更使用者資料 (未傳送的測量記錄不會遭到刪除)	刪除使用者資料 (未傳送的測量記錄也將遭到刪除)
<p>① 按  選擇「CHANGE」</p>  <p>② 觸點  SET</p> <ul style="list-style-type: none">「西元年」將閃爍。  <p>③ 參照「登錄使用者資料」的步驟3～步驟5，變更「出生年月日」以及「性別」、「身高」(☞ P14)</p> <ul style="list-style-type: none">如果變更過程中出錯，請確認至身高選項後，重新從頭進行操作。未傳送的測量記錄不會因而變更。	<p>① 按  選擇「DEL」</p>  <p>② 觸點  SET</p> <ul style="list-style-type: none"> OK? 將閃爍。  <ul style="list-style-type: none">如果想要中斷刪除，請觸點 。 <p>③ 再次觸點  SET</p> <ul style="list-style-type: none">畫面將如下圖般切換，並完成使用者資料刪除作業。 

必要時
5

刪除傳輸設定

- 如果您使用「OMRON connect」應用程式，卻因不想繼續使用應用程式等理由要刪除與行動裝置的傳輸設定時，請依下列步驟操作。將刪除主機內記錄的所有傳輸設定。

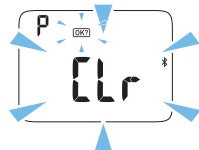
1 長按 按鍵 2 秒以上

- 「P」與藍牙符號開始閃爍。



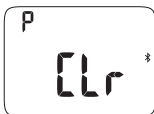
2 再度長按 按鍵 2 秒以上

- 將顯示如下圖般的畫面。



3 觸點 決定

- 畫面顯示如下圖時，表示完成。



收納時請注意























- 請勿存放於以下場所。
 - 容易被水噴溼處
 - 高溫、多濕、陽光直射處，及空氣中含有鹽分、灰塵而易造成影響處
 - 傾斜、震動、衝擊處
 - 存放化學藥品的場所及易產生腐蝕性氣體處

清潔時請注意

- 使用時請常保清潔。
- 請用乾燥軟布擦拭主機的髒汙。
- 如髒汙嚴重或與患有傳染性足部皮膚病的人共用時，請以沾濕清水或含中性清潔劑的軟布擰乾後擦拭。然後再以乾布拭乾。
 - ▶ 否則可能造成感染。
- 擦拭髒汙時，請勿使用石油精、稀釋劑等溶劑。
 - ▶ 將導致變色或故障。
- 主機請勿水洗。
 - ▶ 將導致故障。



發生問題	原因、解決辦法
Err 1	測量體組成時離開主機。 ▶ 體組成測量完成之前，請勿離開主機。（  P16）
	腳底未緊貼電極。 ▶ 測量時，請讓腳底緊貼電極。（  P16）
Err 2	測量時姿勢不正，腳底未緊貼電極。 或是腳底過於乾燥。 ▶ 測量時，腳底請勿移動。 請用沾濕的毛巾讓腳底濕潤後，再進行測量。
	「[RL]」閃爍時觸摸或移動了主機。 ▶ 請將電池取出后重新放入，從「進行初始設定」開始操作。 （  P11、P12） 「[RL]」閃爍時請不要觸摸 主機，安靜等待至電源自動關閉。
Err 5	發生動作異常。 ▶ 請將電池取出后重新放入，若再次顯示同樣的錯誤時，請聯絡歐姆龍客服中心要求維修。（  封底裏）
	無法正確傳輸。 ▶ 請關閉電源，重新進行傳輸。 若再次顯示同樣的錯誤時，請聯絡歐姆龍客服中心要求維修。 （  封底裏）
Err 6	測量中晃動身體。 ▶ 請勿在測量中晃動身體。
	體重超出測量範圍。
	無法正確配對。 ▶ 請確認智慧型手機的螢幕顯示，遵照「OMRON connect」應用程式顯示的步驟操作，或是參考「OMRON connect」應用程式的使用說明。
 在閃爍	電池電量減少。 ▶ 請準備新的同種類4號鹼性電池。
 亮燈	電池電量快要用盡。 ▶ 請一次更換4顆新的同種類4號鹼性電池。（  P10）
	您長按了  。 ▶ 在行動裝置上登錄裝置時會顯示。登錄裝置時請遵照「OMRON connect」應用程式顯示的步驟操作。若不想登錄裝置，長按  達2秒以上即可停止操作。

發生問題	原因、解決辦法
	您觸點了  。 ▶ 將資料傳輸至行動裝置時會顯示。傳輸資料時請遵照「 OMRON connect 」應用程式顯示的步驟操作。若不想傳輸資料，長按  達2秒以上即可停止操作。
	「 P 」與藍牙符號閃爍時，觸點  達2秒以上。 ▶ 刪除傳輸設定時會顯示。（  P28）  長按達2秒以上即可停止操作。
 在閃爍	24次以上的測量記錄未被傳輸。 ▶ 若將測量記錄傳輸至「 OMRON connect 」應用程式，  就會消失。
 亮燈	30的測量記錄未被傳輸。將由最舊的測量記錄依序開始刪除。 ▶ 若將測量記錄傳輸至「 OMRON connect 」應用程式，  就會消失。
<ul style="list-style-type: none"> • 接通電源但未顯示任何內容 • 站上主機但未顯示任何內容 	電池未放入，或電池電量已用盡。 ▶ 請先檢查電池的 \oplus \ominus 方向，再放入電池。（  P9）
<ul style="list-style-type: none"> • 電池更換後站上主機，仍未顯示任何內容 	電池更換後尚未進行初始設定。 ▶ 請參照「關於電池更換」以及「進行初始設定」項目內容。（  P10、P11）
電池更換後站上主機，仍未顯示任何內容	電池更換後尚未進行初始設定。 ▶ 請參照「關於電池更換」以及「進行初始設定」項目內容。（  P10、P11） 如果體重太輕，站上去後不見得能接通電源。（體重在12kg以下者） ▶ 觸點  開啟電源，再進行測量。
螢幕上只顯示體重與BMI數值或是內臟脂肪基準與身體年齡無法顯示	5歲以下者僅測量體重與BMI數值。 17歲以下者，無法測量內臟脂肪基準以及身體年齡。 ▶ 請確認您設定的個人資料（出生年月日）是否有誤。（  P26） 請移除電池，經過約20秒以上再重新安裝，並進行初始設定。請參照「關於電池更換」以及「進行初始設定」項目內容。（  P10、P11）
部分測量結果顯示為「- - - - -」	登錄數值或體組成的值已超出測量範圍。 ▶ 請確認您設定的個人資料（出生年月日、性別、身高）是否有誤。（  P26） ▶ 如果出生年月日、性別、身高設定都正確但仍超出顯示範圍或未滿適用年齡時，仍會顯示「- - - - -」。請參照「產品規格」項目。（  P35）
站上主機時，無法辨識使用者號碼	一段時間未量測，體重值大幅變化。 ▶ 請選擇使用者號碼後測量。（  P22） 部分登錄使用者與您的體格近似。 ▶ 請選擇使用者號碼後測量。（  P22） 記錄了其他人的測量結果。 ▶ 請選擇使用者號碼後測量。（  P22）

發生問題	原因、解決辦法
<ul style="list-style-type: none"> • 體重或體組成測量值偏高／偏低 • 每次測量的數值差異甚大 	<p>測量時站姿未端正。 ▶ 請端正站姿後測量。(P16)</p> <p>放置在地毯等柔軟、凹凸不平的地面測量。 ▶ 測量時請置於堅硬平坦的地面。(P16)</p> <p>腳底或身體冰冷，血液循環不佳。 ▶ 請暖和身體，讓血液循環恢復正常後再進行測量。</p> <p>腳底過於乾燥。 ▶ 請用沾濕的毛巾讓腳底濕潤後，再進行測量。</p> <p>未正常進行「歸零修正」。 ▶ 請進行「歸零補正」。(P17)</p>
<p>想要測量體組成，但體重值確定後無法開始測量體組成</p>	<p>您選擇了僅測量體重「」（螢幕未顯示使用者號碼或來賓）。 ▶ 請正確選擇使用者號碼或來賓後測量。(P22)</p>
<p>觸點任何按鈕都沒有動作</p>	<p>站在主機上觸點按鈕。 ▶ 請離開主機後觸點按鈕。</p> <p>同時觸點了 2 個以上的按鈕。 ▶ 觸點按鈕時，請擇一觸點。</p> <p>觸控按鍵上有水或髒汙。 ▶ 請先擦掉髒汙，再進行操作。</p>
<p>什麼都沒有做，電源卻關閉了</p>	<p>▶ 請參照「關於電源OFF」項目。(P10)</p>
<p>資料無法傳至行動裝置</p>	<p>▶ 請參照「OMRON connect」應用程式的使用說明。</p>

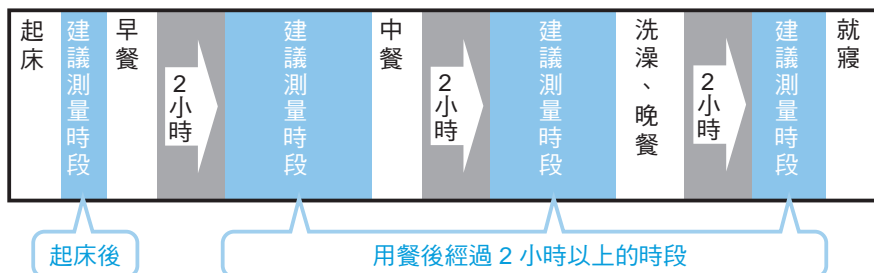
注意事項

- 若以上方法仍無法解決，請洽詢歐姆龍客服中心。(封底裏)
- 體重在12kg以下者，站上主機也無法接通電源。
- 在極少的狀況下，會因體質產生誤差而無法正確測量。
- 當本產品故障或維修時，會清除所有未傳輸的測量記錄等內容。

Q：什麼時候測量最恰當？

A1 下列時段適合進行測量。

- 起床後、早餐前。
- 午餐前，且距離早餐用後2小時以上
- 晚餐前，且距離中餐用後2小時以上
- 就寢前，且距離晚餐用後2小時以上



本產品是根據人體電阻值求出體脂肪率。此法容易受到體內水分變化所影響，而人體的水分變化在上述時段內較小，因此適合測量。

A2 下列情況因體內水分變化劇烈，並不適合測量。

請靜待一段時間再進行。

- 剛結束激烈運動
- 剛結束三溫暖或沐浴
- 飲用多量酒精飲料
- 攝取多量水分、用餐後（1~2小時）

A3 每天應盡可能選擇同一時段進行測量。

起床後到就寢前的期間，體內水分有往下半身集中的趨勢。下肢浮腫正是因為水分集中於腳部所導致。兩腳站立的測量方式，是以下半身為中心測量其電阻值，所以上述的一天內水分變化可能導致體組成推測值產生變化，而每個人都有差異。每天盡可能選擇相同時段進行測量，就能瞭解正確的體組成變化。

注意事項

- 下列情況的人，因為體內水分含量等體組成與平均數值相差甚大，可能無法正確進行測量。
 - 高齡人士、感冒發燒的病患、懷孕婦女
 - 骨質密度極低的骨質疏鬆患者、下肢水腫嚴重者、洗腎患者
 - 健美人士或職業運動者，或有類似行為的人士

Q：體重減輕，但體脂肪率卻上升。為什麼會這樣？

- A1 體脂肪率是體內脂肪佔人體體重的比例，體脂肪率不減但體重減輕，體脂肪率就會增加。而增加肌肉等行為，可以減少體脂肪率。體重減少2 ~ 3kg 並不見得代表肌肉增加，因此體脂肪率顯示值可能比減重前來得更高。

Q：測量體組成值有什麼好處？

- A1 檢查體組成瞭解身體均衡之後，有助於進行預防及改善肥胖等健康管理。每天測量體組成，不僅能夠確認體重變化，更可確知譬如目前進行的減重法是不是減去體脂肪增加肌肉的健康減重等，了解您的身體均衡。

Q：我有按裝心律調節器，能夠使用這台裝置嗎？

- A1 本產品切勿與下列醫療儀器同時使用。
- 心律調節器等植入型醫療儀器
 - 人工心肺等維持生命用醫療儀器
 - 心電儀等穿戴式醫療儀器
- 否則可能造成以上醫療儀器錯誤運作，嚴重影響生命安全。

Q：測量值的標準大概是多少？

- A1 本產品以下列範圍為標準值。詳情請參照「體組成的指標」(P38) 項目。

	男性	女性
體脂肪率	10.0 ~ 19.9%	20.0 ~ 29.9%
骨骼肌率	32.9 ~ 35.7%	25.9 ~ 27.9%
內臟脂肪基準	1 ~ 9	
BMI	18.5 ~ 25	

基礎代謝的標準值基於性別、年齡、體重計算。

* 日本肥胖學會（1999年10月）發表

產品名稱	歐姆龍 體重體脂肪計HBF-222T			
產品型號	HBF-222T-APW			
螢幕顯示*1	體重	2 ~ 150kg	: 100g 單位顯示	
	BMI	2.5 ~ 90.0	: 0.1 單位顯示	
	BMI判定	4段 (低- / 標準0 / 偏高+ / 高++)		
	體脂肪率	5.0 ~ 50.0%	: 0.1% 單位顯示	
	體脂肪率判定	4段 (低- / 標準0 / 偏高+ / 高++)		
	基礎代謝	385 ~ 3999kcal	: 1kcal 單位顯示	
適用年齡 6歲以上	骨骼肌率	5.0 ~ 60.0%	: 0.1% 單位顯示	
	骨骼肌率判定	4段 (低- / 標準0 / 偏高+ / 高++)		
	內臟脂肪基準	1 ~ 30	: 1 級單位顯示	
	內臟脂肪基準判定	3段 (標準0 / 偏高+ / 高++)		
適用年齡 18歲以上	身體年齡	18 ~ 80歲	: 1歲單位顯示	
	測量範圍	測量最大值 顯示最小值	150kg 2 ~ 150kg : 100g 單位顯示	
記憶組數	主機記憶組數	30次 (4人份合計120次) ※僅在行動裝置應用程式上顯示		
傳輸方式	Bluetooth® low energy technology			
設定項目*2	日期	2017年1月1日 ~ 2045年12月31日		
	時間	00 : 00 ~ 23 : 59	: 24小時顯示	
	登錄使用者資料 (下列設定項目可登錄4人份。)			
	出生年月日	1900年1月1日 ~ 2045年12月31日		
	性別	男 / 女		
	身高	100.0 ~ 199.5cm	: 0.5cm 單位顯示	
※以來賓身份測量, 每次均需設定使用者資料。				
體重計準確度	超過2.0kg至40.0kg以下	: ± 400 g		
	超過40.0kg至150.0kg以下	: ± 1%		
電源	4 號鹼性電池4顆 (LR03)			
防護層級	BF類 			
耐用年限	5年			
電池壽命	約6個月 (依使用4號鹼性電池、1天測量4次並傳輸4次資料之本公司測量條件)			
使用環境條件	+ 5 ~ +40°C	30 ~ 85% RH		
存放環境條件	- 20 ~ + 60°C	10 ~ 95% RH		
主機重量	約1.6kg (含電池)			
尺寸	寬約285 × 縱深約280 × 厚約28mm			
配件	試用電池 (4號鹼性電池 4顆) 使用說明書			

 注意事項

本產品規格如有變更, 恕不另行通知。

*1 體重 (kg) 以外的指標採用本公司獨創的推測方式。

5歲以下: 可測量體重、BMI。

17歲以下: 無法測量內臟脂肪基準、身體年齡。

81歲以上: 體組成數值僅供參考。

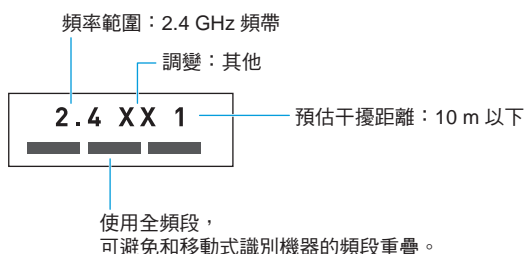
*2 身高未滿100.0cm或高於199.5cm者: BMI、體組成等數值僅供參考。

關於商標

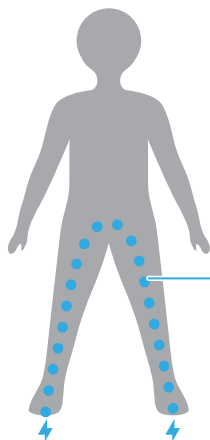
- Bluetooth® 文字商標及 Logo，都是 Bluetooth SIG, Inc. 所擁有的商標，OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. 已取得這些商標的使用許可。
- iPhone、App Store 為 Apple Inc. 的註冊商標。
- iPhone 商標乃是基於 iPhone Co., Ltd. 授權使用。
- Android、Google Play 為 Google Inc. 的註冊商標。
- 其它在本說明書所記載的品牌名稱、產品名稱都是各公司的商標或是註冊商標。

關於電波干擾的注意事項

- 本產品使用的頻段，為無線 LAN 與微波爐等產業、科學、醫療儀器等，還有其它廣播電台、工廠產線等使用的移動式識別用無線基地台，以及不需要使用執照的小電台、業餘電台（以下稱為「其它電台」）等使用的頻段相同。
 - 1 在使用本產品以前，請確認附近沒有「其它電台」使用該頻段。
 - 2 萬一本產品與「其它電台」之間產生電波干擾時，請盡快改變使用場所，或停止使用本產品（停止發出電波）。
 - 3 若發生其它電波干擾等狀況而造成困擾時，請洽詢歐姆龍客服中心。（☎ 封底裏）
- 以下符號代表電波種類及干擾距離。



- 本產品運用了讓微弱電流通過兩腳之間以測量人體電阻值的測量方式。



流經體內的電流：

由於是極微弱（50kHz、500 μ A）的電流，幾乎不會有麻刺觸電感，對人體也很安全。

人體的結構組織當中，水分較多的組織（如肌肉、血管等）較容易導電，但脂肪組織幾乎不會導電。利用這樣的物理特性，我們推測出脂肪組織與非脂肪組織的所占比例。

為了從兩腳間電阻值獲得體組成資料，本公司根據下列5項資訊，獨創推測公式並加以運用。

1. 電阻值
2. 身高
3. 體重
4. 年齡
5. 性別

注意事項

- 為使測量更加精準，我們以最合適的方法與測量裝置為各項體組成蒐集基礎資料。

基礎資料	基礎資料的蒐集方式
體脂肪率	測量潛入游泳池中並完全吐出肺中空氣時的人體體重，並依阿基米德原理求得的人體密度算出體脂肪。以此方法蒐集資料。
基礎代謝	使用分析吐氣內含成分的裝置，測量安靜狀態下吐氣時的耗氧量。以此方法蒐集資料。
內臟脂肪基準	使用X線CT（Computed Tomography）裝置，拍攝腹部肚臍位置的人體截面圖像，並由該圖像求出內臟脂肪所占面積。以此方法蒐集資料。
骨骼肌率	使用MRI（磁共振影儀）將人體組織圖像化並分析截面圖像。以此方法蒐集資料。

BMI

- **BMI** 是取「**Body Mass Index**」 (=身體質量指數) 的英文第一個字母「**B、M、I**」簡化後的稱呼，是判定肥胖程度的國際性標準。不分男女，**BMI**在**18.5** 以上未滿**25** 視為「正常體重」，**25** 以上則判定為「肥胖」。

BMI可依下列公式求出。**BMI** 是以身高與體重計算而來，因此對於肌肉量多且體重較重的運動選手而言，**BMI** 有時無法做為參考。

$$\text{BMI} = \text{體重 (kg)} \div \text{身高 (m)} \div \text{身高 (m)}$$

BMI	判定
2.5 ~ 18.4	低-
18.5 ~ 24.9	標準0
25.0 ~ 29.9	偏高+
30.0 ~ 90.0	高++

體脂肪率

- 體脂肪率是體重中體脂肪重量所占的比例。

體脂肪給人的印象不太正面，但卻有著儲備能量、保護內臟等許多功用。大家或許知道體脂肪率過高對身體不好，其實偏低也會影響健康。所以，請努力達到標準體脂肪率吧。

本產品的體脂肪率判定將依下表進行顯示。

體脂肪率		判定
男性	女性	
5.0 ~ 9.9 %	5.0 ~ 19.9 %	低-
10.0 ~ 19.9 %	20.0 ~ 29.9 %	標準0
20.0 ~ 24.9 %	30.0 ~ 34.9 %	偏高+
25.0 ~ 50.0 %	35.0 ~ 50.0 %	高++

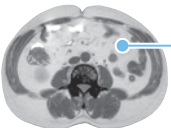
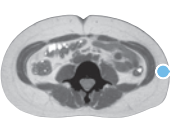
參考：由Lohman (1986) 以及長嶺 (1972) 提倡的肥胖判定值

內臟脂肪基準

- 內臟脂肪基準是本公司依據蒐集資料，將包覆內臟的脂肪面積大小基準化後的數值。

如下表所示，體脂肪可分為內臟脂肪以及皮下脂肪。

內臟脂肪過多會提高危害健康的風險，請務必當心。

	內臟脂肪	皮下脂肪
以X線CT拍攝的圖像		
特徵	我們知道，內臟脂肪會促進血液中的脂肪，導致高血脂症或阻礙胰島素作用引發糖尿病，與健康危害息息相關。	皮下脂肪是累積在皮膚下方的脂肪，負有儲備能量或保持體溫等功能，一般認為與疾病的直接關連性低。

本產品的內臟脂肪基準判定將依下表進行顯示。

內臟脂肪基準	判定
1 ~ 9	標準0
10 ~ 14	偏高+
15 ~ 30	高++

注意事項

- 即使體脂肪率低，內臟脂肪基準也可能偏高；體脂肪率高的人，內臟脂肪基準也可能偏低。
- 內臟脂肪基準只能作為一項參考標準。醫學上的診斷，請諮詢醫師。

骨骼肌率

- 骨骼肌率是體重中骨骼肌重量所占的比例。骨骼肌是活動身體會用到的肌肉，可透過運動等方式鍛鍊（增加）。

即使身體不動，肌肉也會1整天消耗能量產生熱，這有助維持基礎代謝的體溫。當肌肉量減少，每1天消耗的能量也會減少。瞭解自己的基礎代謝，持續運動維持／增生肌肉（骨骼肌）量很重要。

本產品的骨骼肌率判定將依下表進行顯示。

骨骼肌率		判定
男性	女性	
5.0 ~ 32.8 %	5.0 ~ 25.8 %	低一
32.9 ~ 35.7 %	25.9 ~ 27.9 %	標準0
35.8 ~ 37.3 %	28.0 ~ 29.0 %	偏高+
37.4 ~ 60.0 %	29.1 ~ 60.0 %	高++

※根據本公司蒐集資料

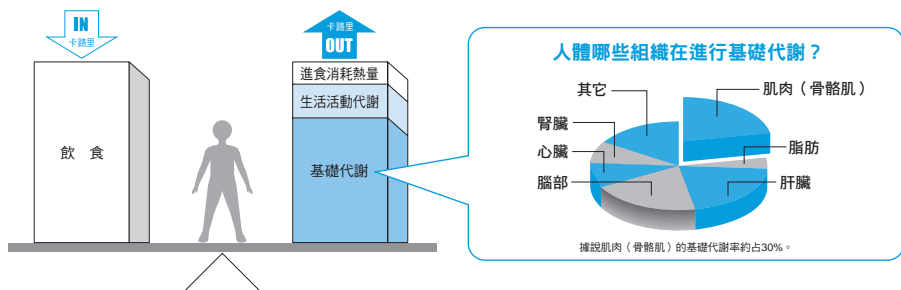
基礎代謝

- 基礎代謝是指維持體溫及呼吸、鼓動心臟等維持生命的必要能量消耗。即使24小時靜止不動，也會消耗相當於基礎代謝值的能量。

每1天的人體能量消耗是由下列3 的項目合計而來。

基礎代謝	維持生命所需的能量
生活活動代謝	從事通勤、工作、家事、興趣等生活活動而消耗的能量
進食消耗熱量	隨著進食而消耗的能量

基礎代謝占了每1天能量消耗的6 ~ 7成。



下表中的基準值是基礎代謝的標準。本產品將依個人體重以及體組成的測量結果，求出基礎代謝。

年齡 (歲)	男性			女性		
	基礎代謝標準值 (kcal/kg 體重/日)	參考體重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)	基礎代謝標準值 (kcal/kg 體重/日)	參考體重 (kg)	基礎代謝量 (kcal/日)
1 ~ 2	61.0	11.5	700	59.7	11.0	660
3 ~ 5	54.8	16.5	900	52.2	16.1	840
6 ~ 7	44.3	22.2	980	41.9	21.9	920
8 ~ 9	40.8	28.0	1,140	38.3	27.4	1,050
10 ~ 11	37.4	35.6	1,330	34.8	36.3	1,260
12 ~ 14	31.0	49.0	1,520	29.6	47.5	1,410
15 ~ 17	27.0	59.7	1,610	25.3	51.9	1,310
18 ~ 29	24.0	63.2	1,520	22.1	50.0	1,110
30 ~ 49	22.3	68.5	1,530	21.7	53.1	1,150
50 ~ 69	21.5	65.3	1,400	20.7	53.0	1,100
70 以上	21.5	60.0	1,290	20.7	49.5	1,020

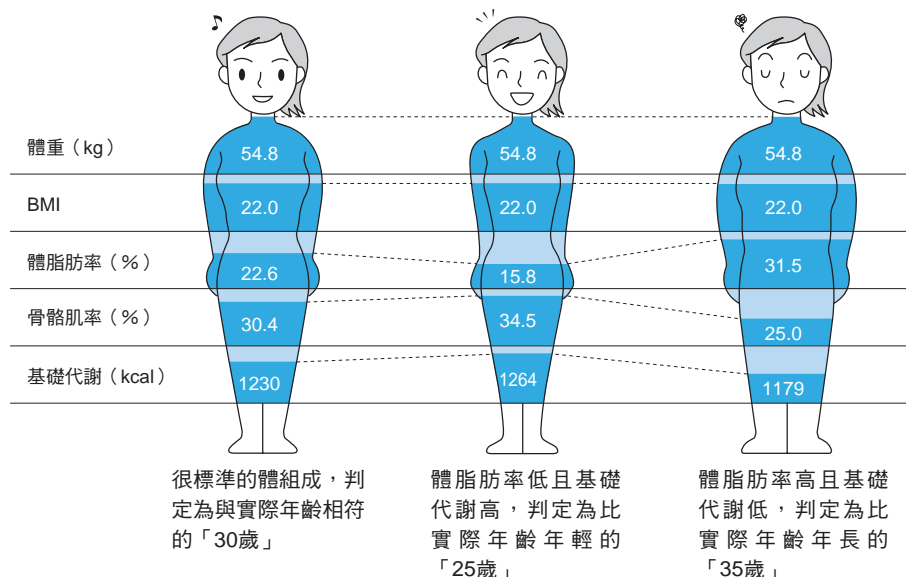
※ 厚生勞動省：日本人的食物攝取標準（2015 年版）

身體年齡

- 身體年齡是依基礎代謝計算而來。基礎代謝是綜合體重、體脂肪率、骨骼肌率求出的數值，可作為身體年齡比實際年齡大還是小的綜合判斷基準。

下圖是A小姐（實際年齡30歲、身高158cm、體重54.8kg）的判定範例。

同樣的年齡、身高、體重，身體年齡也會因為基礎代謝不同而異。



歐姆龍健康相談室

歡迎來電諮詢產品相關問題

OMRON 免付費諮詢專線

0809-080880

服務時間（例假日休息）

週一～週五（9:30～12:00、13:00～17:30）

★如有發生客服人員因故未能及時回覆的情況，尚請見諒並稍後再次來電，謝謝！

<http://www.omronhealthcare.com.tw>

製造廠名稱/地址：

Manufactured By KRELL PRECISION (YANGZHOU) CO., LTD.

(地址：No.28, Xingyang Road, Economic Development Zone, Yangzhou, Jiangsu 225009 ,China)

FOR OMRON HEALTHCARE Co., Ltd. (地址：53, Kunotsubo, Terado-cho, Muko,Kyoto, 617-0002 Japan)

藥商名稱：台灣歐姆龍健康事業股份有限公司

藥商地址：台北市松山區復興北路367號9樓



廢電池請回收